



FISA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	EDUCATIE FIZICA SI SPORT II - HANDBAL				
Anul de studiu	I	Semestrul*	2	Tipul de evaluare finală (E / V / C)	C
Regimul disciplinei {Ob-obligatorie, Op-opțională, F- facultativă}				F	Numărul de credite
Total ore din planul de invatamant	28	Total ore studiu individual	22	Total ore pe semestru	50
Titularul disciplinei	Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica				

* *Daca disciplina are mai multe semestre de studiu, se completeaza câte o fișă pentru fiecare semestru*

Facultatea	GEOLOGIE SI GEOFIZICA
Programul	LICENTA
Departamentul	
Profilul	GEOLOGIE, INGINERIE GEOLOGICA
Specializarea	GEOLOGIE, INGINERIE GEOLOGICA, GEOFIZICA

Numărul total de ore (pe semestru) din planul de invatamant				
<i>(Ex: 28 la C dacă disciplina are curs de 14 săptămâni x 2 h_curs pe săptămână)</i>				
Total	C**	S	L	P
28	-	28	-	-

** C-curs, S-seminar, L-activități de laborator, P-proiect sau lucrări practice

Competente generale (competentele generale sunt mentionate in fisa specializarii)	
Competente specifice disciplinei	<p>1. Cunoaștere și înțelegere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în viața cotidiană; - Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării jocului de handbal în lecția de educație fizică și în timpul liber; - Însușirea noțiunilor de regulament ale jocului de handbal.
	<p>2. Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea indicilor somato-fiziologici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. - Dezvoltarea capacităților condiționale (forță, rezistență, viteză) și a capacităților coordinative. - Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor specifice handbalului; - Concursuri intergrupe și inter-facultăți după finalizarea predării.
	<p>3. Instrumental – aplicative capacitarea studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <ul style="list-style-type: none"> - proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici, și instrumente de investigare și de aplicare; - Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) - Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei handbal. - Teste EUROFIT
	<p>4. Atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe; - Promovarea unor calități morale, civice și de voință; - Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane.



Conținut disciplină CURS	SEMESTRUL al II-lea – LUCRĂRI PRACTICE (28 ore):	Durăta
	Exerciții de tehnică și tactică în atac și apărare:	
	1. Variante de aruncare la poartă din alergare (pe perechi)	2
	2. Aruncare la poartă de pe posturi	4
	3. Atac pozițional	2
	4. Faza I a contraatacului	2
	5. Faza a II-a a contraatacului	2
	6. Apărare pe semicercul de 6 m	2
	7. Apărare avansată	2
	8. Scheme tactice din atac pozițional	4
	9. Joc 5 x 5	4
10. Noțiuni de regulament	2	
Verificare finală	2	
TOTAL	28 ore	
BIBLIOGRAFIE	Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București. Editura Universității din București, 2008 Stoica, A., Îndrumar metodic de handbal pentru studenți, DEFS, Universitatea din București, 2013	
Lista materialelor didactice necesare	Materiale specifice: mingi de handbal (fete și băieți), clister, jaloane, copete, pieptărașe.	

La stabilirea notei finale se iau în considerare	Ponderea în notare, exprimată în % {Total=100% }
- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor practico-metodice;	60%
- testarea continuă pe parcursul semestrului;	20%
- participare la competiții sportive	20%
Descrieți modalitatea practică de evaluare finală, E/V. Calificativul de acordă după verificarea cunoștințelor practico-metodice – răspuns la 5 întrebări și susținerea probelor de control privind testarea motricității generale și specifice	
Cerințe minime pentru nota 5 (sau cum se acordă nota 5)	Cerințe pentru nota 10 (sau cum se acordă nota 10)
<ul style="list-style-type: none">Participarea la 50 % din numărul total de lecțiiTrecerea probelor de motricitate (peste nivelul minim)Participarea la o competiție sportivăSă dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului	<ul style="list-style-type: none">Frecvență săptămânală 100%Trecerea probelor de motricitate (peste nivelul mediu)Participarea la 2 competiții sportiveRăspuns corect la cele 5 întrebăriProgresul individual realizat



UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI
Facultatea de Geologie și Geofizică
Str. Traian Vuia, nr. 6 tel: +40-21-3181588
Sector 2, București, 020956 fax: +40-21-3181557
Web: <http://www.unibuc.ro/facultati/geologie-geofizica/>



Estimați **timpul total (ore pe semestru)** al activităților de **studiu individual** pretinse studentului
(completați cu zero activitățile care nu sunt cerute)

1. Descifrarea și studiul notițelor de curs	0	8. Pregătire prezentări orale	0
2. Studiu după manual, suport de curs	0	9. Pregătire examinare finală	10
3. Studiul bibliografiei minimale indicate	2	10. Consultații	1
4. Documentare suplimentară în bibliotecă	0	11. Documentare pe teren	1
5. Activitate specifică de pregătire LUCRĂRI PRACTICE	2	12. Documentare pe INTERNET	1
6. Realizare teme, referate, eseuri, traduceri etc.	1	13. Alte activități – participare la competiții interne UB	2
7. Pregătire testare intermediară	2	14. Alte activități - participare la Campionatul Universitar de handbal	0
		TOTAL ore studiu individual (pe semestru) =	22

Data completării: 20.03.2014

Semnătura titularului: Conf. univ. dr. Alina-Mihaela Stoica